

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ

МОУ Красночичкойская СОШ

 **Леонова М. Л.**

Приказ от 12.12.2023г. № 110

МЕНЮ

десятидневное цикличное для организации питания в возрасте от 7 до 11 лет, 12 до 17 лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

Неделя первая**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ТК
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Обед

Салат витаминный	60	1	3	10	52	49
Борщ со сметаной	250	1,4	3,9	7,6	97,1	23
Гуляш из говядины	100	16,7	14,3	4,7	168,2	33
Рис отварной	150	3,6	4,5	42,3	293,4	32
Компот из сухофруктов	200	0,3	0	21,1	119,8	51
Хлеб пшеничный	40	2,3	0,4	19,7	91,9	
Итого за прием пищи	800	25,3	26,1	105,4	822,4	
Итого за день		25,3	26,1	105,4	822,4	

Неделя первая**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ТК
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Обед

Салат «Мозаика»	60	1,3	3,5	10,5	95,9	20
Суп с макаронными изделиями	250	1,6	2,6	25,8	207,7	27
Жаркое по-домашнему	240	20,3	19,5	26,5	345	44
Напиток из ягод	200	0,1	0,1	20,6	81,6	53
Хлеб пшеничный	40	2,3	0,4	19,7	91,9	
Итого за прием пищи	790	25,6	26,1	103,1	822,1	
Итого за день		25,6	26,1	103,1	822,1	

Неделя первая**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ТК
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Обед

Винегрет овощной	60	0,7	4	4	75,9	14
Рассольник	250	5,5	7,9	15,3	156,2	25
Тефтели мясные	90	11,2	9,4	18,3	213,5	38
Макаронные изделия	150	5,5	4,5	26,4	203,3	46
Напиток из ягод	200	0,1	0,1	20,6	81,6	53
Хлеб пшеничный	40	2,3	0,4	19,7	91,9	
Итого за прием пищи	790	25,3	26,3	104,3	822,4	
Итого за день		25,3	26,3	104,3	822,4	

Неделя первая**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ТК
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Обед

Салат из моркови с курагой	60	2	10,3	8,6	49,4	14
Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,8	4,7	8,4	90,75	25
Котлета рыбная	90	14,1	6,1	16,9	240,2	38
Картофельное пюре	150	3,9	4,7	24,5	164,7	46
Компот из плодов свежих (лимон)	200	1,1	0,3	27	185,6	51
Хлеб пшеничный	40	2,3	0,4	19,7	91,9	
Итого за прием пищи	790	25,2	26,5	105,1	822,55	
Итого за день		25,2	26,5	105,1	822,55	

Неделя первая**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ТК
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Обед

Огурец свежий	60	0,7	0,2	2	14,5	49
Суп гороховый	250	5,3	6,2	22,1	149,2	23
Мясо отварное	100	6,5	6,3	28,2	292,5	33
Гречка отварная	150	10,2	13,2	27,2	180	32
Компот из кураги	200	0,3	0	6,4	94,4	51
Хлеб пшеничный	40	2,3	0,4	19,7	91,9	
Итого за прием пищи	800	25,3	26,3	105,6	822,5	
Итого за день		25,3	26,3	105,6	822,5	

Неделя вторая**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ТК
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Обед

Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	60	1	5,1	16,1	77,1	20
Суп «Харчо»	250	7,1	6,9	11,7	174,3	27
Рагу овощное с курицей	240	14,5	13,7	32,6	352,7	44
Кисель	200	0,2	0	23,5	126,3	53
Хлеб пшеничный	40	2,3	0,4	19,7	91,9	
Итого за прием пищи	790	25,1	26,1	103,6	822,3	
Итого за день		25,1	26,1	103,6	822,3	

Неделя вторая**7 день**

Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ТК
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Обед

Салат из свеклы	60	0,7	0,2	2	14,5	49
Суп рыбный	250	5,3	6,2	22,1	149,2	23
Мясо отварное	90	6,5	6,3	28,2	292,5	33
Макаронные изделия	150	10,2	13,2	27,2	180	32
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,4	94,4	51
Хлеб пшеничный	40	2,3	0,4	19,7	91,9	
Итого за прием пищи	790	25,3	26,3	105,6	822,5	
Итого за день		25,3	26,3	105,6	822,5	

Неделя вторая**8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ТК
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Обед

Салат из свежих овощей	60	0,4	3,6	1,9	53,8	20
Солянка	250	7,8	7,9	8,3	107,5	27
Плов из птицы	240	15,2	15,2	48,6	487,5	44
Напиток ягодный	200	0,1	0,1	25,6	81,6	53
Хлеб пшеничный	40	2,3	0,4	19,7	91,9	
Итого за прием пищи	790	25,8	27,2	104,1	822,3	
Итого за день		25,8	27,2	104,1	822,3	

Неделя вторая**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ТК
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Обед

Салат из капусты свежей	60	1,4	5,1	2	66,3	49
Суп с макаронными изделиями	250	3,8	2,5	22,1	123,5	23
Рыба тушеная в томатном соусе	90	10,8	8,8	28,2	128,6	33
Гречка отварная	150	6,5	9,6	27,2	292,5	32
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	6,4	119,8	51
Хлеб пшеничный	40	2,3	0,4	19,7	91,9	
Итого за прием пищи	790	25,1	26,5	105,6	822,6	
Итого за день		25,1	26,5	105,6	822,6	

Неделя вторая

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ТК
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Обед

Икра кабачковая	60	1	1	5	24	49
Суп полевой	250	3,6	4,8	17,8	228,3	23
Котлета мясная	90	13,9	15,5	15,8	228,7	33
Картофельное пюре	150	3,9	4,7	24,5	164,7	46
Сок фруктовый	200	1	0	20,5	84,8	51
Хлеб пшеничный	40	2,3	0,4	19,7	91,9	
Итого за прием пищи	790	25,7	26,4	103,3	822,4	
Итого за день		25,7	26,4	103,3	822,4	